



# おおふじ

## 令和4年12月号

日頃よりデイサービスをご利用頂きありがとうございます。

今年も残りわずかとなりました。皆様にはこの一年色々とお愛顧頂き、誠にありがとうございました。

12月22日は冬至です。一年で昼が最も短い日です。かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないという習わしがあります。また、「ん」がつくものを食べると『運』が呼び込めるとも言い「だいこん」「ニンジン」「れんこん」「うどん」「なんきん」を食べて縁起を担いでみてはいかがでしょうか？そして健康で笑顔に年を越せますように・・・。

へい、らっ(やい)パイキング



写真コーナー



### 12月の主な献立

22日(木) 冬至

「鮭の柚庵焼き、かぼちゃ煮、もやしのサラダ、ご飯、みそ汁」他

24日(土) クリスマスメニュー

「ローストチキン、エビとブロッコリーソテー、ポテトサラダ、コーンポタージュ」他

31日(月) 誕生会メニュー

「赤飯、ハムカツ&メンチカツ、ほうれん草の白和え、みそ汁、ケーキ、果物」他

デイサービスからのお願い

- ・飲食物のお持ち込みや、他のご利用者様に食物を配布することはご遠慮ください。
- ・ご利用者間での金銭や物品のやり取りは、トラブルのもとになります、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。







# 機能的口腔ケアで口の働きを保つ

口のまわりの筋肉を動かすことで、舌がよく動くようになり、唾液の分泌が促されます。口腔機能を保持し回復させるための体操は、咀嚼、嚥下、発音などの機能の衰えを防ぎ、また、脳への適度な刺激で顔の表情も豊かになります。安全に楽しく食べるためには、食前に行う機能的口腔ケアはとても大切です。



## 「あいうべ体操」

- あ  ①「あー」と口を大きく開く
- い  ②「いー」と口を大きく横に広げる
- う  ③「うー」と口を強く前に突き出す
- べ  ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※声は出さなくても構いません。

ご利用者様、ならびにご家族の皆様へお願い。

新型コロナ、インフルエンザの流行が予測される中 皆様方の健康と安心を守るためにも朝のお迎え時の検温等、以下の内容に、ご協力をお願い致します。

「ご利用前にご自宅での体温測定」

「ご本人様と同居されている方々の体調確認」

「ご利用中の発熱時等体調不良時の対応」

今後ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

## 今月のトピックス

## 地震体験訓練をしました

11月14日施設全体の防災訓練として、「地震体験」を職員対象に行いました。県の起震車をお借りして、最大震度7まで体験する事が出来ました。

